

Kohlrabicremesuppe

~ 1 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 400g Kartoffeln, 1 EL Butter, 800ml Gemüsebrühe, etwas Petersilie, 100g Sahne, 1 EL Zitronensaft, 2 Prisen Muskat gemahlen, Salz & Pfeffer ~

Zwiebel schälen und fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi darin rundherum bei schwacher Hitze anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 - 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Nach der Garzeit das Gemüse pürieren, die Sahne unterrühren und mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Kohlrabi-Spinat-Lasagne

~ 500g frischer Spinat, 0,7kg Kohlrabi, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 3 EL Milch, 400ml Milch, 180ml Wasser, 120g geriebener Käse, 2 EL Kerne, etwas Öl, Muskat, Salz & Pfeffer ~

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den frischen Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und ca. 3 Min. in Salzwasser kochen. Die Kerne (ohne Fett!) in einer Pfanne etwas anrösten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Öl erhitzen und darin die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs andünsten. Spinat zugeben und mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Rest der Zwiebel und des Knoblauchs glasig andünsten, Mehl hinzufügen und anschwitzen. Die Milch und das Wasser einrühren, aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform Soße, Kohlrabi, Spinat und Tomaten einschichten, Käse darüber streuen. Ca. 40 Min. backen. Mit Kernen bestreuen und servieren.

Gonglu Palak – Ein traditionelles pakistanisches Currygericht (Gonglu = Kohlrabi, Palak = Spinat)

~ 1 Kohlrabi, 400g frischer Spinat, 1 große Zwiebel, 3 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, optional 1 Bund Petersilie, 1 EL Tomatenmark, ½ TL Senfsamen, ½ TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Chili- und Kurkumapulver, Öl zum Anbraten, Salz & Pfeffer ~

Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spinat und Petersilie waschen und klein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Öl erhitzen und Kreuzkümmel- und Senfsamen hinzufügen. Sobald sie anfangen zu spritzen, die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer, Gewürze, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, kurz auf hoher Hitze anbraten, dann auf mittlere Hitze reduzieren, Deckel schließen und garen, bis die Tomaten weich sind. Kohlrabi und Chili zufügen, anbraten, dann mit 100ml Wasser ablöschen. Nach Bedarf salzen, auf mittlerer Hitze ca. 20 - 40 Min. köcheln lassen, bis der Kohlrabi gar ist. Spinat und Petersilie hinzufügen, weitere ca. 5 Min. köcheln. Dazu schmeckt Basmatireis oder Naan-Brot.

Spinatknödel

~ 400g frischer Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300g Knödelbrot/altes Brot, 100ml Milch, 2 Eier, 50g Parmesan gerieben, 2 EL Bratöl, Muskat gerieben, 2 EL Butter, Salz & Pfeffer ~

Spinat waschen, klein schneiden und kurz garen, bis er zusammenfällt. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in etwas Bratöl glasig anbraten. Knödelbrot mit Ei, Milch, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen. Das Mehl zur Knödelmasse geben und mit nassen Händen Knödel formen. Wenn der Teig zu weich ist, noch etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse kurz ziehen lassen. In einem großen Topf in leicht wallendes Salzwasser einlegen und ca. 15 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, bis sie braun ist. Die fertigen Spinatknödel mit der braunen Butter und dem geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Kohlrabi-Grapefruit-Reis-Salat

~ 1 Kohlrabi, 1 Grapefruit, ½ Schlangengurke, 50g Reis, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer ~

Den Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend in lange, dünne Streifen schneiden. Gurke schälen, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und dann in längliche, dünne Stifte schneiden. Grapefruit filetieren, den Saft auffangen. Den Reis garen. Kohlrabi-, Gurkenstreifen und Grapefruitfilets vorsichtig mit dem Reis vermengen. Für das Dressing Grapefruitsaft, Öl, Essig und Honig, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben.

Blutorangen-Dessert

~ 2 Blutorangen, 2 EL Zucker, etwas Wasser, etwas Minze ~

Die Blutorangen schälen und filetieren. Auf Schälchen verteilen. Den Zucker karamellisieren, d.h. in einem Topf hellbraun werden lassen und mit ca. 2 EL Wasser ablöschen. Den Karamell auflösen und noch warm über die Blutorangenfilets gießen. Im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen. Mit frischer Minze garnieren. Wer mag kann noch einen Schuss Grand Marnier oder Cognac dazu geben, kann aber auch mit Sahne, Vanilleeis oder Joghurt genossen werden. Oder mit allem. 😊